ВОДА И РОДЫ

Б. П. Никитин
Л. А. Никитина

SHOUT
SHARE
IT

- ВОДА И РОДЫ
- Почему вода помогает?
- Что показали исследования
- Использование воды во время родов
- Вода для кульминационной стадии родов

ВОДА И РОДЫ

Самым эффективным, доступным, дешевым и удобным способом для снятия родовой боли мы считаем воду. Единственное, о чем мы сожалеем, что мы это поняли только к рождению седьмого ребенка. Вода является самой действенной, но не слишком ценимой помощницей при родах.

Хотя вода является новшеством в Америке, во многих странах ее уже давно используют во время родов. В России роды начали проводить в воде еще в шестидесятые годы, а в семидесятые восьмидесятые годы французский акушер Мишель Оден исследовал преимущества родов в воде, используя для этого «бассейны», то есть ванны большого размера. Получив результаты нескольких сотен родов, он описал их в своей книге «Новое рождение родов». И когда даже утонченная Франция приняла роды в воде, весь мир отнесся к новому методу с уважением. До девяностых годов лишь немногие американские роддома соглашались «замочить ноги». Предпочтение отдавалось более традиционным родам. Но поскольку исследования, подтверждающие преимущества родов в воде, оказались весьма убедительными, мы думаем, что скоро ванны для родов станут в роддомах столь же стандартным явлением, как и кровати.

Почему вода помогает?

Во время родов вода облегчает боль благодаря закону плавучести, более известному как закон Архимеда Согласно этому закону, тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, пропорциональная объему вытесненной телом жидкости. Говоря проще, вода поднимает женщину. Когда роженица погружается в глубокий бассейн, дна почти не чувствует своего тела, так как вода поддерживает ее кости и мышцы. Это высвобождает энергию для матки. Мышцы бедер, спины, живота и родовых путей расслабляются. Марта решилась испробовать воду во время седьмых родов. Она чувствовала сильную боль внизу живота, но не могла справиться с ней при помощи стандартных приемов. Оказавшись в воде, она через некоторое время нашла удобное для себя положение и смогла полностью расслабиться. Как только мучавшее ее внутреннее напряжение ушло, боль прекратилась. Она провела в воде довольно мною времени и позволила плавучести выполнить свою задачу.

Чем глубже роженица погружается в воду, тем больший объем она выталкивает и тем больше расслабляются ее ткани. Те, кто мучительно переносит роды на спине, особенно рады получить такое почти мгновенное облегчение. Когда мышцы спины расслабляются, происходит расслабление внутренних тканей, что позволяет ребенку свободнее двигаться.

Роды в воде идеально отвечают нашему философскому принципу: что хорошо для матери, хорошо и для ребенка. Вода расслабляет, а расслабленная мать способствует лучшему состоянию здоровья своего ребенка. Стресс и беспокойство провоцируют повышенный выброс гормонов стресса, которые могут оказывать вредное воздействие и на мать, и на плод. Чтобы защитить жизненно важные органы, такие, как мозг, сердце, почки, гормоны стресса перераспределяют к ним приток крови, отнимая ее у менее важных органов (в состоянии стресса тело воспринимает матку как нежизненно важный орган). Если приток крови к матке уменьшается, ребенок может страдать от недостатка кислорода. Поэтому ребенок скорее получит необходимое ему количество кислорода, если его мама ляжет в приятную, теплую ванну.

Схватки в воде воспринимаются как набегающие волны. В воде женщина предоставлена сама себе и может импровизировать безо всяких ограничений. Вода позволяет ее телу принимать любые позы, поэтому можно подобрать такую, в которой схватки

причинят наименьший дискомфорт. В воде женщина расслабляет свое сознание и может отдаться инстинктам, освободившись от внешнего напряжения. Когда вы снова окажетесь в плавательном бассейне, проверьте это на себе. На земле редко можно достичь такого единства тела и разума.

Вода обманывает механизм восприятия боли. Погружение действует как постоянный массаж всего тела, стимулирующий рецепторы кожи. В результате такого стимулирования нервная система загружается приятными ощущениями и перекрывает путь болевым сигналам. Понадобились бы тысячи пальцев, чтобы нажать на все рецепторы на поверхности вашего тела, которые стимулируются при погружении в приятную теплую ванну.

Что показали исследования

Говоря о полезности воды, мы основываемся не только на собственном опыте. Исследования доказали, что роды в воде безопасны и проходят легко. С 1985 по 1993 год примерно сто восемьдесят женщин рожали в похожей на джакузи ванне в семейном центре в Калифорнии. Директор центра акушер Майкл Розенталь рассказал нам, что у тех женщин, которые использовали воду, роды почти всегда проходили быстрее и легче, причем кесарево сечение делалось в три раза реже, чем во время традиционных родов. И особенно помогла тем, кто рожал вагинально после кесарева. Один семейный центр, специализирующийся, на родах в воде, сообщил, что в их центре 87,5 процента женщин успешно рожали вагинально после кесарева. Было проведено сравнение двух групп женщин. Женщины первой группы проводили во время родов от получаса до двух часов в воде. Во второй группе роды проводились традиционным способом. Результаты исследования оказались следующими: в первой группе раскрытие шейки матки шло со скоростью 2,5 см в час (1,25 см в контрольной группе); изгнание плода в первой группе происходило в два раза быстрее, чем во второй; все роженицы, побывавшие в воде, испытывали меньшую боль. Меньше боли и лучший прогресс — это неплохое сочетание.

У рожениц с повышенным давлением отмечалось резкое его падение через несколько минут после погружения в воду. Говоря об использовании воды для родов, доктор Розенталь сказал:

«Использование воды во время родов — это чистая, практичная, разумная и безопасная процедура. Это гуманно, вода помогает женщинам справиться с болью в спине, уменьшает необходимость различных вмешательств. Различные вмешательства оказываются невероятно непродуктивными, по сравнению с таким поразительно простым видом вмешательства, как погружение в теплую ванну».

Использование воды во время родов

В воде вы будете чувствовать себя достаточно свободно и сможете придумать свои собственные движения и позы для родов. Ниже мы приводим несколько советов, которые считаем полезными:

Подберите оптимальную для вас температуру воды (обычно это бывает температура тела или чуть ниже). Глубина ванны должна быть не меньше 60 см, чтобы вода закрывала живот, когда женщина стоит на четвереньках или сидит на корточках. Чтобы в ванне можно было свободно двигаться, она должна быть шириной не менее 2,2 м. Самое лучшее время для погружения — начало активной стадии родов (раскрытие шейки матки на 5—8 см). Слишком раннее погружение может затормозить роды (это может быть полезно в том случае, если латентный период родов затягивается, мать устает, но не может уснуть). Многие женщины нашли воду особенно удобной во время изгнания плода. Свободные движения матери помогают ребенку проложить себе путь наружу, встретив наименьшее сопротивление. Большинство женщин обнаружили, что когда схватки накатывали почти без перерыва, вода принесла им желаемое облегчение. Если вы почувствуете, что схватки такие сильные, что можете потерять сознание, вода поможет вам прийти в себя.

Роды на спине, несомненно, являются сигналом к тому, что пора отправляться в ванну. Поддерживающая сила воды снимет давление схваток. Вместо того чтобы мучиться от боли, примите ванну.

Если активные роды начинают замедляться при погружении в воду, вам лучше выйти из ванны, походить, посидеть на четвереньках, чтобы продолжить роды после приятного отдыха. Если схватки возобновятся с новой силой, можно снова вернуться в свое водяное убежище.

Вода не только облегчает боль во время схваток, но может сдвинуть с мертвой точки остановившиеся роды. Одна женщина рассказывала нам, что вода помогла ей возобновить схватки. Погрузившись в ванну, она плескала воду на свои соски, что вызвало увеличение концентрации стимулирующих схватки гормонов в ее организме. Если нет противопоказаний, роды можно продолжать в воде и после того, как вскрылся плодный пузырь. Хотя при этом существует теоретический риск инфицирования, во время проведенных исследований родов в воде увеличение количества инфицированных женщин не наблюдалось.

Ванну необязательно покидать для электромониторинга плода. Его можно делать прямо в воде или попросить медсестру прослушать ваш живот фетоскопом.

Не думайте, что в воде вы вообще ничего не будете чувствовать. Вода уменьшает боль, но не может убрать ее совсем. Гораздо важнее то, как вы можете двигаться в воде. Почувствуйте себя русалкой и начните импровизировать.

Если в выбранном вами роддоме или семейном Центре нет ванны для родов, попробуйте договориться о душе. Направленная струя теплой воды помогает при родах на спине. Если вы рожаете дома, душ или ванна станут вашими друзьями. Иногда помогает не только погружение, но и звук падающей воды. Используйте эти звуки для того, чтобы представить себе океанские волны или водопад.

Купите или возьмите напрокат небольшой переносной бассейн. Если в том месте, где вы собрались рожать, нет ванны для родов, принесите бассейн с собой. Но сначала предупредите о своем намерении врача и персонал роддома или семейного центра. Если вы встретите сопротивление, покажите вашему врачу список ссылок, приведенный в нашей книге. Возможно, ваш роддом поймет, какого наиважнейшего инструмента не хватает в их заведении.

Погружайтесь в ванну тогда, когда вам хочется, только не делайте этого непосредственно во время схватки. Большинство женщин покидает воду, когда приходит время тужиться.

Вода для кульминационной стадии родов

Большая часть советов, приводимых в этой книге, касается использования воды во время схваток. Но если вода так хорошо помогает вам на этой стадии родов, то почему вы не можете остаться в ней и не родить в ней ребенка? При правильной организации роды в воде совершенно безопасны, но мы к ним еще не привыкли. Западная культура только начинает рассматривать роды в воде как способ вернуться назад к природе. Врачи роддома еще не привыкли к мысли о возможности применения воды для облегчения родов. Возможно, однажды роды в воде получат всеобщее признание. Но пока эта идея больше принадлежит области фантазий, чем реальности. В семейных центрах прошло уже более тысячи родов в воде и, судя по сообщениям, результаты были намного лучше, чем при традиционных родах в кроватях.

Большая часть таких родов не была запланирована. Они происходили потому, что матери чувствовали себя очень комфортно и... «Откуда этот всплеск? Да это же мой ребенок!». Это вполне безопасно, если ребенка вынимают из воды сразу после рождения. Те школы, которые практикуют роды в воде без немедленного изъятия ребенка, могут представлять опасность. По их теории ребенка еще некоторое время оставляют плавать под водой, чтобы облегчить переход из матки в этот мир. Приверженцы этого метода считают, что, если пуповина продолжает пульсировать, ребенок получает достаточное количество кислорода. Но плацента начинает отделяться от матки через несколько секунд после родов, поэтому кислород не может поступать к ребенку в достаточном количестве. Оппоненты считают, что пульсация пуповины не может считаться признаком адекватного поступления кислорода. Мы также не советуем вам проводить подобные эксперименты. Возможно, нам лучше перенять опыт морских животных. Киты и дельфины выталкивают своих новорожденных на поверхность воды сразу после рождения. Несомненно, эти млекопитающие имеют гораздо больший опыт родов в воде, чем мы, люди.

Роды в воде — это не временная причуда. Мы думаем, что они займут свое место в акушерстве, тем более что в этом есть смысл. Это лишь вопрос времени. Они не новы и не радикальны. За всю историю человечества и деторождении радикальными и новыми можно считан только роды на спине и эпидуральную анестезию. Если в вашем роддоме боятся ответственности,

объясните им, что нет более простого и безопасного вида акушерского вмешательства, чем погружение в воду.

Но не думайте, что вы будете часами наслаждаться теплой ванной, получите безболезненные схватки, а потом быстро вылезете наружу и родите своего ребенка. Вода лишь инструмент в ваших руках. Наибольшего успеха можно добиться, если использовать сочетание воздействия теплой воды и вертикальных движений (ходьбы на четвереньках и на корточках). Побудьте немного русалкой, немного человеком, и победа будет в ваших руках.